

12月

きゅうしょくこんだてよていひょう 給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	さいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ココア揚げパン	○	ポトフ キャベツサラダ	飲用牛乳, ウインナー, ツナ油漬け	学校給食用パン小麦粉, サラダ油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, はくさい, かぶ, にんじん, パセリ, キャベツ, コーンホール	641 kcal 21.8 g 26.0 g 1.6 g
2水	八宝菜めん	○	枝豆シューマイ キムチ漬け	豚もも, うずら卵, 鶏ガラ, 飲用牛乳, 枝豆シューマイ	中華めん, サラダ油, かたくり粉	きくらげ, にんじん, はくさい, 玉葱, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, キャベツ, にら, だいずもやし	650 kcal 28.4 g 21.8 g 2.2 g
3木	ビビンバ丼	○	わかめスープ 型抜きチーズ	牛肉もも, 錦糸玉子, 飲用牛乳, カットわかめ, なると, 木綿豆腐, 鶏ガラ, 型抜きチーズ	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 糸こんにゃく, 三温糖, ごま油, 白すりごま, 白いりごま	しょうが, にんにく, だいずもやし, こまつな, にんじん, ねぎ, 玉葱	636 kcal 30.5 g 20.2 g 3.0 g
4金	ビーフカレーライス	○	ツナとわかめのあえもの ヨーグルト	和牛もも, 飲用牛乳, ツナ水煮, カットわかめ, ヨーグルト	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, サラダ油	玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, キャベツ	645 kcal 25.2 g 22.6 g 2.6 g
7月	麦ごはん	○	家常(ジャジャン)豆腐 焼きギョーザ ごま風味あえ	飲用牛乳, 豚もも, 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, ごま油, 上白糖, かたくり粉, 白いりごま	にんじん, たけのこ, きくらげ, 玉葱, にら, 餃子, こまつな, りょくとうもやし	625 kcal 24.7 g 20.4 g 1.8 g
8火	パンズパン	○	野菜コロッケ コンソメスープ コンソメスープ	飲用牛乳, 鶏若鶏肉もも(皮なし)	学校給食用パン小麦粉, コロッケ野菜, サラダ油, フレンチドレッシング	キャベツ, にんじん, コーンホール, 玉葱, はくさい, パセリ	689 kcal 21.5 g 20.6 g 2.2 g
9水	麦ごはん	○	肉じゃが みそ味にくだんご おかかあえ	飲用牛乳, 豚もも(脂肪なし), 肉だんご もち米蒸(冷)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, しらす, サラダ油, 上白糖	玉葱, にんじん, えだまめ, キャベツ, コーンホール	642 kcal 25.8 g 14.2 g 1.7 g
10木	味ごはん	○	のりあえ 石狩汁	鶏もも挽肉, 油揚げ, 飲用牛乳, きざみのり, 鮭角切り, 木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 上白糖, 白いりごま, ごま油, じゃがいも, 板こんにゃく	干し椎茸, にんじん, ごぼう, グリンピース, こまつな, りょくとうもやし, ねぎ, だいこん	614 kcal 27.1 g 19.3 g 2.0 g
11金	麦ごはん	○	ブリの照り焼き ごぼう炒り 大根とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳, ぶり切り身, 木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, サラダ油, 糸こんにゃく, 白いりごま, じゃがいも	ごぼう, にんじん, はくさい, ねぎ	681 kcal 27.7 g 21.6 g 2.6 g
14月	麦ごはん	○	納豆 ツナと春雨のあえもの けんちん汁	飲用牛乳, 納豆, ツナ油漬け, 木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 緑豆はるさめ, さといも, 板こんにゃく, サラダ油	りょくとうもやし, にんじん, キャベツ, ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ	655 kcal 22.2 g 18.2 g 2.2 g
15火	ドッグパン	○	ウインナーのワインソース コールスローサラダ コンソメスープ	飲用牛乳, ボークウインナーソーセージ, 鶏若鶏肉胸(皮なし), 鶏ガラ	学校給食用パン小麦粉, 上白糖, フレンチドレッシング, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 青ピーマン, とうもろこし缶詰, 玉葱	653 kcal 26.9 g 19.2 g 2.7 g
16水	沢煮うどん	○	白玉入り冬至かぼちゃ はちみつゆずゼリー ※今年の冬至は、12/21です。	鶏若鶏肉もも(皮なし), 油揚げ, かつお加工品(削り節), 飲用牛乳, あずき(乾)	ソフトめん, サラダ油, 白玉もち, 上白糖	ごぼう, にんじん, まいだけ, ねぎ, 西洋かぼちゃ, はちみつゆずゼリー	686 kcal 27.5 g 13.8 g 2.3 g
17木	黒糖パン	○	シーフードチャウダー こまつなのサラダ	飲用牛乳, ほたて, いか, むきえび, ショルダーベーコン, 調理用牛乳, ボンレスハム	学校給食用パン小麦粉, 黒砂糖, じゃがいも, 無塩バター, 上白糖, サラダ油	にんじん, ほうれんそう, 玉葱, こまつな, コーンホール, りょくとうもやし	650 kcal 28.7 g 19.4 g 2.3 g
18金	麦ごはん	○	鮭の三味焼き からしあえ つみれ汁	飲用牛乳, 鮭切り身, 米みそ(甘みそ), つみれ, かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 白いりごま, 上白糖, サラダ油, さといも	ねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, こまつな, りょくとうもやし	619 kcal 27.5 g 18.3 g 1.9 g
21月	麦ごはん	○	焼きつくね おひたし のっぺい汁	ふりかけわかめ, 飲用牛乳, つくね, かつお加工品(かつお節), かまぼこ	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, さといも, 板こんにゃく, かたくり粉	にんじん, キャベツ, コーンホール, ごぼう, 干しいたけ, たけのこ, さやえんどう	665 kcal 26.2 g 11.1 g 2.1 g
22火	キャロットパン	○	フライドチキン カリフラワーサラダ ミネストローネスープ	飲用牛乳, フライドチキン, ショルダーベーコン	学校給食用パン小麦粉, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	にんじん, カリフラワー, ブロッコリー, 玉葱, キャベツ, パセリ, にんにく, トマト	697 kcal 23.1 g 21.1 g 2.1 g
23水	チキンライス	○	オムライス用薄焼き卵焼き 野菜スープ クリスマスチョコケーキ	鶏若鶏肉もも(皮なし), 飲用牛乳, たまごやき, 鶏ガラ	学校給食用精白米, 無塩バター, じゃがいも, チョコレートケーキ	マッシュルーム, コーンホール, グリンピース, キャベツ, にんじん, 玉葱, パセリ	665 kcal 24.1 g 18.4 g 2.7 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



寒くてもしっかり

手を洗おう!



強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気を付けよう



冬休み家の手伝いをしよう。



ノロウイルス予防

手洗いしっかり